

# ビオラウンジ便り

## 12月

## Merry Christmas

## VOL.76

12月に入り一気に冬の寒さが厳しくなる頃、【冬至】がやってきます。

毎年12月22日頃 一番昼が短く夜が長い日。東京は日の出6:47 日の入り16:32だそうです。

そんな寒い日には、「ゆず湯に入ると風邪をひかない」という言葉があります。

寿命が長く病気に強いゆずの木にならってゆずの湯に入り

無病息災を祈るようになったという説です。

ゆずにはお肌に良いと言われるビタミンCの含有量は柑橘系でトップクラス。

ビタミンCには抗酸化作用がありお肌の保水性を高めるので老化防止や

乾燥肌予防が期待できるそうです。

血行も促進し冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防したりと効果があります。

ゆずの爽やかで優しい香りにはリラックス効果も期待できますね。

試してみたいはいかがでしょうか・・・



介護でお困りになったときはビオラにお電話ください。

訪問介護ビオラ・・・・・・・・・・・・・・・・ 3960-1005

居宅介護支援事業所ケアプランビオラ・・・ 3960-1627

デイサービスビオラ・・・・・・・・・・・・・・・・ 3960-1269

福祉用具ビオラ・・・・・・・・・・・・・・・・ 3960-1603

訪問看護ステーションエデルワイス・・・・・・ 3960-1826

高齢者の方のお住まい

サービス付き高齢者向け住宅 シニアコートビオラ・3960-1275

住宅型有料老人ホーム シニアコートビオラグランツ・3960-1275

